

Aikidō

Bewegung in Einheit von Geist und Körper

Aikido hat als Kampfkunst das Ideal, einem Angriff nicht mit Gegengewalt zu begegnen, sondern selbst in einer körperlichen Auseinandersetzung zu deeskalieren und einen harmonischen Zustand anzustreben.

"Kampfkunst" bedeutet für mich, dass im Üben die gesunde und harmonische Bewegung Vorrang vor purer Effektivität um jeden Preis hat. Im Aikido gibt es keinen sportlichen Wettkampf und wir üben gemeinschaftlich, möglichst ohne Konkurrenz.

Wir erlernen einen festen Ablauf von Bewegungsübungen für den ganzen Körper (Kenko-Taiso, 5-Minuten-Gymnastik), sicheres Rollen und Fallen, einige weitere Übungen zur Einheit von Geist und Körper und daraus abgeleitet erste grundlegende Aikido-Formen mit Partner*in.

Ort: Bad Belzig, Shinson Hapkido

Dojang, Wittenberger Str. 6 A

Zeit: ab 13.05.2025, 18:30 bis 20:00 Uhr, 10x Di

Kursleitung: Michael Nahrath

Entgelt: 80,00 €, erm. 56,00 €

Kurs-Nr.: F25B30224



Kreisvolkshochschule
Puschkinstraße 13
14806 Bad Belzig

Telefon: 033841 45430
info@kvhs-pm.de
www.kvhs-pm.de